СЕМЬ ПОВАРЯТ

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Для достижения наилучшего результата используйте только качественные продукты. Семь поварят всегда выбирают продукцию компании «Макфа».

ДАРЫ НЕПТУНА

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ДАРЫ НЕПТУНА



Издательство АРКАИМ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ДАРЫ НЕПТУНА



Издательство «Аркаим»

ДАРЫ НЕПТУНА

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

на 6 порций

- креветки вареные неочищенные 800 г
- помидоры 175 г
- яйца вареные 3 шт.
- лук репчатый мелкий 1 шт.
- огурцы 2 шт.
- сыр 60 г
- маслины без косточек 24 шт.
- листья зеленого салата

для приправы:

- уксус винный 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- вода 1 ст. ложка
- чеснок 1 зубчик
- лук-резанец рубленый 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Креветок очистите. Огурцы нарежьте ломтиками, яйца – дольками, лук – кольцами, сыр – кубиками. Помидоры разрежьте, удалите семена, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Салат промойте.

■ Для приправы растолките чеснок и тщательно перемешайте перечисленные ингредиенты, добавьте маслины.

■ Листья салата уложите на 6 сервировочных тарелок. В каждую тарелку положите креветок и остальные ингредиенты. Полейте небольшим количеством приправы. Оставшуюся приправу подайте отдельно. Оформите веточками укропа.

■ Подайте с тостами или хрустящими хлебцами.



• Время приготовления 25 минут •

ТЫКВА С КРЕВЕТКАМИ



на 6 порций

- креветки 300 г
- тыква очищенная 500 г
- черемша рубленая 5 г
- имбирь молотый ½ ч. ложки
- приправа вегета ¼ ч. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль

■ Тыкву нарежьте соломкой. Отварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг, обсушите.

■ Креветок промойте, положите в кипящую воду и варите 2–3 минуты. Остывших креветок очистите.

■ Черемшу и имбирь обжарьте, помешивая, на разогретом масле. Добавьте тыкву и креветок, заправьте солью и приправой. Тушите на слабом огне 2 минуты. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ФРУКТАМИ

на 4 порции

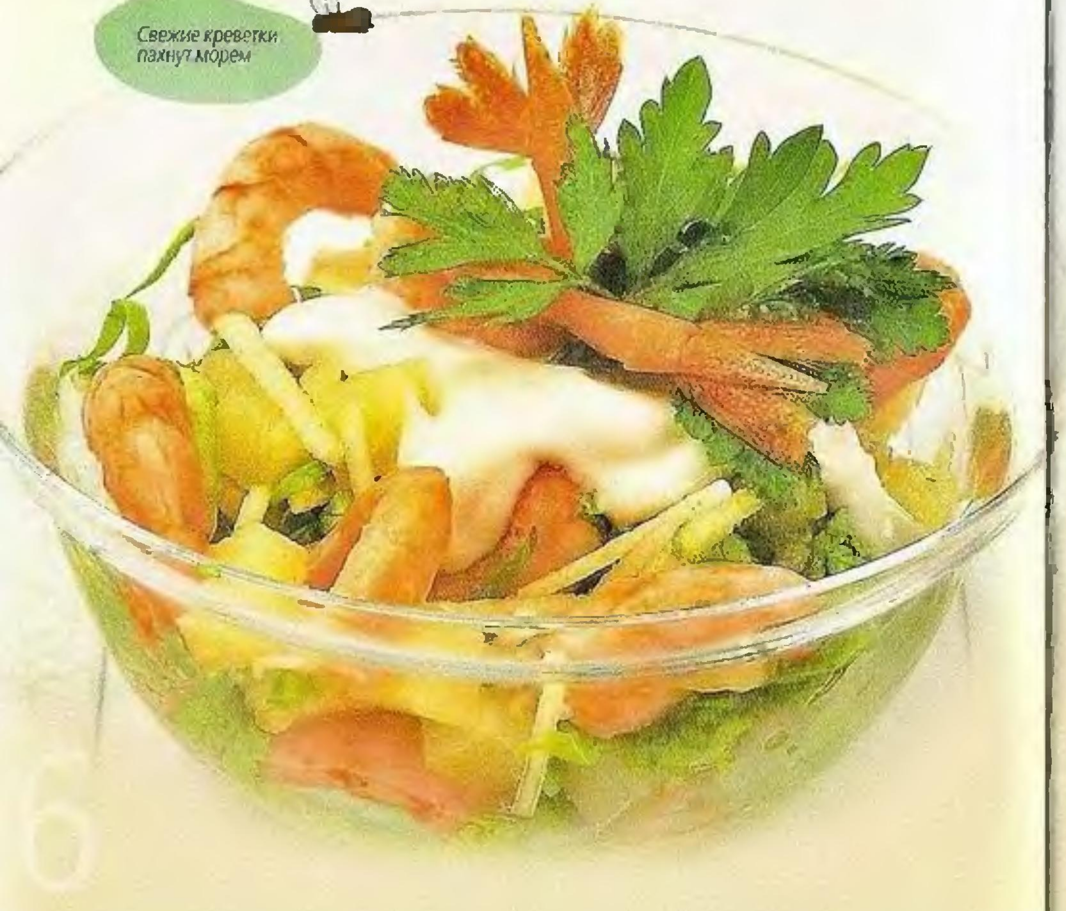
- креветки вареные очищенные 150 г
- яблоки ½ шт.
- листья зеленого салата 100 г
- ананас консервированный 150 г
- майонез 4 ст. ложки

■ Очищенные яблоки и листья салата нарежьте соломкой, ананас – кубиками. Соедините приготовленные ингредиенты с креветками. Заправьте салат майонезом, посолите и перемешайте.

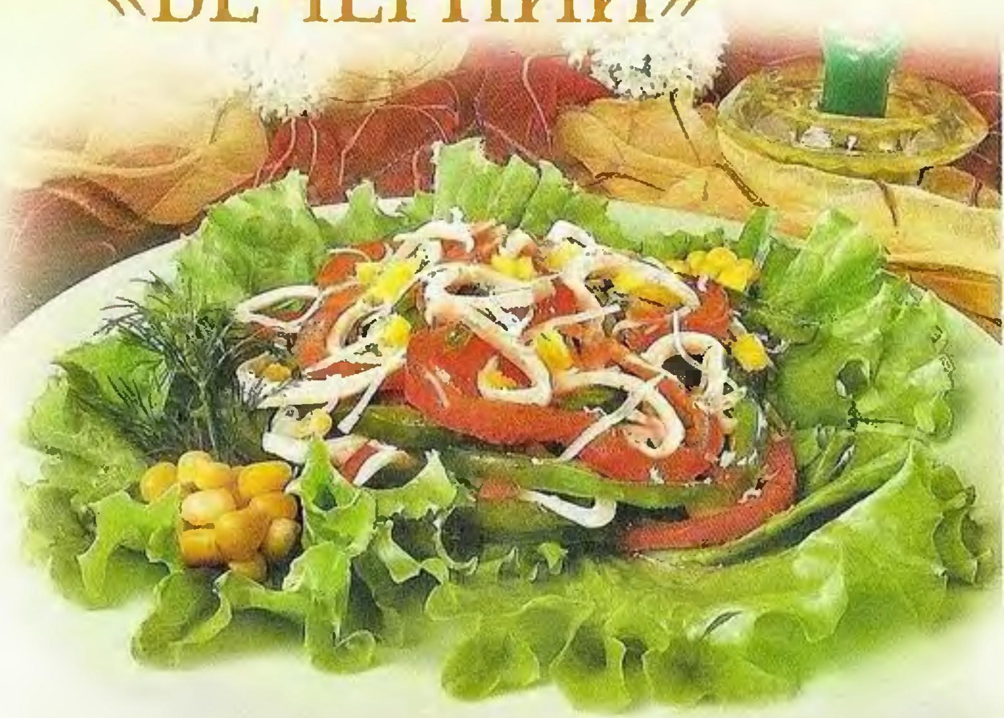
■ При подаче выложите в салатник, оформите веточками петрушки.

• Время приготовления 15 минут •





САЛАТ «ВЕЧЕРНИЙ»



на 2 порции

- кальмары 300 г
- перец сладкий разного цвета 100 г
- яблоко 1 шт.
- кукуруза консервированная 70 г
- апельсин 1 шт.
- сыр 40 г
- соль
- листья зеленого салата

для заправки:

- масло растительное 2 ст. ложки
- уксус винный 1 ст. ложка
- порошок чили
- листья зеленого салата

■ Кальмаров промойте, удалите хитиновую пластинку, остатки внутренностей и поверхностную пленку. Залейте горячей водой и варите в подсоленной воде 5 минут. Охладите и нарежьте соломкой.

■ Перец и яблоко нарежьте соломкой, апельсин – ломтиками.

■ Для заправки смешайте указанные ингредиенты.

■ Подготовленные продукты и кукурузу уложите слоями на листья зеленого салата, посыпая тертым сыром. Полейте заправкой.

• Время приготовления 20 минут •



САЛАТ «РОД-АЙЛЕНД» С ОМАРАМИ

на 2 порции

- омар вареный 1 шт.
- помидор плотный крупный 1 шт.
- грибы консервированные, нарезанные ломтиками 50 г
- листья зеленого салата 2 шт.

для соуса:

- майонез 100 г
- соус чили 3 ст. ложки
- перец кайенский 1 щепотка
- бренди (по желанию) 1 ст. ложка
- перец красный ½ шт.

для приправы:

- уксус винный 1 ст. ложка
- вода 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Красный перец измельчите и смешайте все указанные ингредиенты соуса.

■ Помидор нарежьте соломкой.

■ Омара разделите продольно пополам и осторожно извлеките всю мякоть, стараясь сохранить ее целой.

■ Измельченные листья зеленого салата уложите на две тарелки. Положите на них маленькие кусочки мякоти из клешней и соединений, накройте их мякотью из хвоста. Оставшиеся ингредиенты используйте в качестве гарнира, уложив их вокруг омара. Оформите зеленью.

■ Все ингредиенты приправы взбейте и заправьте смесью салат. Соус подайте отдельно.

• Время приготовления 20 минут •

САЛАТ «АДМИРАЛТЕЙСКИЙ»

на 4 порции

- кальмары вареные 400 г
- лук репчатый 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- яблоко зеленое 1 шт.
- огурцы соленые 2 шт.
- морковь вареная 2 шт.
- яйца вареные 4 шт.
- майонез с чесноком 1 стакан
- оливки 8–10 шт.
- маслины 8–10 шт.
- лимон 1 шт.
- зелень петрушки





Варить кальмаров следует на слабом огне

■ Кальмаров нарежьте соломкой.

■ Очищенные от кожицы овощи и яблоки натрите на крупной терке. Лук нашинкуйте соломкой и спассеруйте. Яйца измельчите.

■ На прямоугольное блюдо уложите слоями пассерованный лук, огурцы, яйца, морковь, яблоко. Поливайте каждый слой майонезом с чесноком и прослаивайте кальмарами. Сверху залейте оставшимся майонезом и охладите.

■ Перед подачей оформите веточками петрушки, оливками, маслинами и лимоном.

• Время приготовления 30 минут •

САЛАТ С КАРАКАТИЦЕЙ

на 6 порций

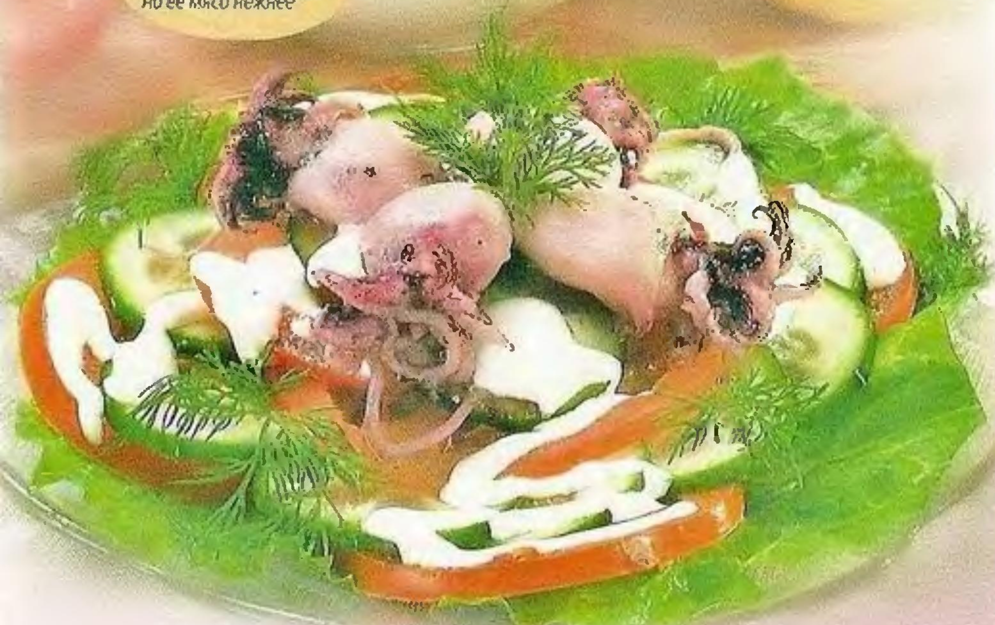
- каракатицы консервированные 200 г
- помидоры 3 шт.
- огурцы 2 шт.
- лук зеленый 75 г
- сметана ½ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Помидоры и огурцы нарежьте тонкими кружочками, каракатицу и зеленый лук – колечками.

■ В салатник уложите слоями огурцы, помидоры, каракатицу, посолите и поперчите.

■ Полейте салат сметаной, оформите целыми каракатицами и веточками укропа.





• Время приготовления 20 минут •

КАЛЬМАРЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ



на 4—5 порций

- филе кальмара 500 г
- сыр плавленый 150–200 г
- яйца вареные 3 шт.
- чеснок 4–5 зубчиков
- майонез 130 г
- огурец ½ шт.
- зелень 15 г

■ Промытых кальмаров положите в кипящую подсоленную воду (на 1 кг – 2 л воды и 20 г соли), доведите до кипения и варите при слабом нагреве 3–5 минут с момента закипания. Затем выньте, охладите и нашинкуйте соломкой.

■ Очищенный чеснок мелко нарежьте и перемешайте с майонезом.

■ Сыр натрите на крупной терке, добавьте кальмаров и нашинкованный соломкой огурец, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень и майонез с чесноком. Перемешайте.

■ Готовый салат уложите горкой в салатник и оформите веточками зелени.

• Время приготовления 25 минут •

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

на 6 порций

- тушки кальмаров 6 шт.
- паштет куриный готовый 120 г
- яйца вареные 3 шт.
- масло сливочное 60 г
- зелень рубленая 3 ст. ложки



■ Промытых кальмаров положите в кипящую воду, посолите и варите при слабом нагреве 5 минут. Охладите.

■ Масло взбейте с паштетом, добавьте рубленые яйца и зелень, перемешайте, посолите и поперчите.

■ Полученной массой нафаршируйте тушки кальмаров, выложите на блюдо. Оформите сеточкой из масла, зеленью и свежими овощами.

• Время приготовления 35 минут •



КАЛЬМАРЫ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ



на 2 порции

- филе кальмаров 250 г
- лук репчатый 250 г
- перец сладкий разного цвета 100 г
- уксус столовый 3%-й 50 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- лавровый лист
- соль

■ Лук нарежьте кольцами, соедините с уксусом, солью, сахаром, перцем, лавровым листом и нагрейте до 80 °С. Затем быстро охладите. Когда маринад остынет, добавьте в него масло и выдержите в холодильнике 3–4 часа.

■ Филе кальмаров варите в подсоленной воде 3–5 минут. Охладите и нарежьте соломкой.

■ Лук отделите от маринада, смешайте с кальмарами и сладким перцем, нарезанным соломкой. Заправьте частью маринада.

■ Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

• Время приготовления 25 минут плюс маринование •

КАЛЬМАРЫ ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ



на 4 порции

- кальмары 4 шт.
- сыр 100 г
- майонез 100 г
- листья зеленого салата



■ Сыр нарежьте соломкой.

■ Кальмаров, очистив от пленки и удалив хитиновую пластинку, положите в горячую подсоленную воду и варите 2 минуты. Охладите, нарежьте соломкой, соедините с сыром и заправьте майонезом.

■ При подаче выложите на листья салата, оформите зеленью.

ОСЬМИНОГИ С ЛИМОНОМ

на 6 порций

- осьминоги 400 г
- лимон 1 шт.
- морковь 2 шт.
- корень петрушки 2 шт.
- перец душистый горошком

■ Осьминогов положите в кипящую соленую воду, добавьте перец, мелко нарезанные морковь и петрушку, варите 5 минут. Охладите.

■ Выложите осьминогов на тарелку, вокруг уложите тонкие кружочки лимона.

■ Подавайте со свежими огурцами, помидорами, сладким перцем, зеленым салатом.





КРЕВЕТКИ С ТРАВАМИ И ФАРФАЛЛЕ

на 4 порции

- креветки очищенные 170 г
- фарфалле (бантики «Макфа») 230 г
- масло растительное 75 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- лук репчатый мелкий 1 шт.
- морковь 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- базилик 60 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- орешки кедровые 125 г
- зелень петрушки 1 пучок
- соль

■ Чеснок и петрушку порубите.

■ Креветок измельчите вилкой. Сварите фарфалле в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

■ Разогрейте растительное и сливочное масло. Обжарьте на нем чеснок, лук и мелко нарезанную морковь.

■ Затем добавьте рубленую петрушку, креветок, базилик и влейте лимонный сок. Обжаривайте, помешивая, еще несколько минут. Добавьте кедровые орешки и соль.

■ Фарфалле выложите в большое блюдо, залейте приготовленным соусом и перемешайте.



• Время приготовления 40 минут •

РАКИ, ТУШЕННЫЕ В ВИНЕ





на 6 порций

- раки 30 шт.
- масло сливочное 200 г
- сметана 3 ст. ложки
- вино сухое белое 1 стакан
- зелень петрушки 1 пучок
- зелень укропа 1 пучок
- соль

■ Сливочное масло разогрейте, положите в него промытых раков, пучки зелени, посолите, тушите 10 минут под крышкой.

■ Влейте сухое вино и сметану, тушите еще 10–15 минут, затем зелень удалите.

■ Подавайте раков на блюде вместе с соусом.

• Время приготовления 35 минут •

КРЕВЕТКИ С КАРРИ



на 4 порции

- креветки неочищенные 500 г
- кабачки 300 г
- яблоко ½ шт.
- перец красный ½ шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- чеснок 2 зубчика
- порошок карри 1–2 ч. ложки
- порошок паприки 1 щепотка
- перец кайенский 1 щепотка
- сок ½ лимона

■ Креветок очистите. Кабачки и красный перец, удалив семена, нарежьте мелкими кубиками, яблоко порубите.

■ Обжаривайте толченый чеснок несколько минут на масле на слабом огне. Затем добавьте кабачки, яблоко, красный перец и порошок карри. Постоянно помешивая, жарьте, пока кабачок не станет мягким.

■ Добавьте креветок и быстро обжарьте все вместе. Добавьте паприку, кайенский перец и лимонный сок.

• Время приготовления 35 минут •

РАГУ ИЗ КРЕВЕТОК

на 4 порции

- креветки 500 г
- маргарин 2 ст. ложки
- вода 200 г
- бульон рыбный 1 кубик
- вино сухое белое 200 г
- лук репчатый 1 шт.
- морковь 2 шт.
- лук-порей 2 стебля
- фасоль стручковая 200 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- чеснок 3 зубчика
- шафран 1 маленький пакетик
- томат-пюре 3 ст. ложки
- базилик рубленый 1 ст. ложка
- бренди 1 ст. ложка
- сметана 200 г
- перец кайенский

■ Очистите креветок. Измельчите панцири.

■ Нагрейте ½ нормы маргарина. Обжарьте панцири креветок. Добавьте воду, бульонный кубик, вино, стебли петрушки. Проварите на слабом огне в течение 20 минут, процедите.

■ Лук репчатый, лук-порей и морковь нарежьте ломтиками. Промойте фасоль, обрежьте кончики.

■ Растопите оставшийся маргарин. Положите овощи и пассеруйте несколько минут. Посыпьте мукой и перемешайте. Влейте бульон. Добавьте шафран, толченый чеснок, томат и базилик. Проварите на слабом огне 15 минут. Приправьте солью, кайенским перцем и бренди. Добавьте сметану.

■ Положите креветок. Рагу прогрейте, но до кипения не доводите. Оформите свежим базиликом или петрушкой.



• Время приготовления 50 минут •



КРЕВЕТКИ В СЫРНОМ СОУСЕ



на 2 порции

- креветки вареные 300 г
- сыр 100 г
- вино сухое белое 30 г
- грибы консервированные 100 г
- бульон куриный 100 г
- мука 1 ч. ложка
- масло сливочное 1 ч. ложка
- лимон 1 шт.

■ Муку прогрейте на масле до золотистого цвета, слегка охладите, разведите бульоном, проварите до загустения. Добавьте вино, рубленые грибы, тертый сыр (часть оставьте на посыпку) и креветок. Массу перемешайте и выложите в формочку. Посыпьте оставшимся тертым сыром. Запекайте при 220 °С до золотистого цвета.

■ При подаче оформите лимоном и зеленью. Отдельно подайте отварной рис.

• Время приготовления 40 минут •

КРЕВЕТКИ С МАСЛОМ ЧИЛИ

на 2 порции

- креветки неочищенные 320 г
- масло сливочное 60 г
- масло растительное 30 г
- чеснок 1 зубчик
- перец чили 1–2 шт.
- сок лайма или лимона 1 ст. ложка
- соль



■ Креветок, удалив панцири и жилки, промойте и обсушите.

■ Сливочное и растительное масло разогревайте на среднем огне, пока масло не начнет пузыриться. Затем положите мелко нарезанный чеснок, крупно измельченный чили, посолите, влейте сок лайма. Проварите, помешивая, 1 минуту. Снимите с огня.

■ Креветок уложите в один слой на жарочное блюдо. Полейте горячей масляной смесью. Запекайте 10–12 минут при 220 °С, пока не порозовеют. Помешивайте, чтобы креветки не пережарились, иначе они станут сухими и жесткими.

■ Отдельно можно подать отварной рис.

• Время приготовления 30 минут •

КРЕВЕТКИ С ГРИБАМИ

на 2 порции

- креветки вареные нарезанные 2 стакана
- грибы вареные нарезанные 1 стакан
- перец сладкий зеленый 2 шт.
- мука 3 ст. ложки
- молоко ½ стакана
- помидор 1 шт.
- соль



■ Вареные грибы обжарьте с мелко нарезанным зеленым перцем, перемешайте с мукой и, постоянно помешивая, добавьте ¾ стакана молока. Смесь проварите, добавьте нарезанных вареных креветок и прокипятите.

■ Подавайте с картофельным пюре или отварным рисом. Оформите помидором и зеленью.



• Время приготовления 40 минут •

МИДИИ С ЛУКОМ В БЕЛОМ ВИНЕ

на 4 порции

- мидии 60 шт.
- лук репчатый 3 головки
- корень петрушки 1 шт.
- корень сельдерея 1 шт.
- вино сухое белое 2 ст. ложки
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло сливочное 2 ст. ложки
- куркума ¼ ч. ложки
- перец черный и душистый горошком по 2–3 шт.



■ Раковины мидий зачистите и промойте.

■ Подготовленных мидий залейте кипящей водой, добавьте лук, коренья, соль, перец и варите до тех пор, пока раковины не раскроются. Влейте в отвар вино и варите еще 5 минут.

■ Готовых мидий освободите от раковин, отвар процедите.

■ Для соуса муку спассеруйте, разведите отваром, добавьте куркуму и масло. Полученным соусом залейте мидий, прогрейте их в соусе.

■ При подаче гарнируйте отварным картофелем, оформите зеленью петрушки.

• Время приготовления 40 минут •

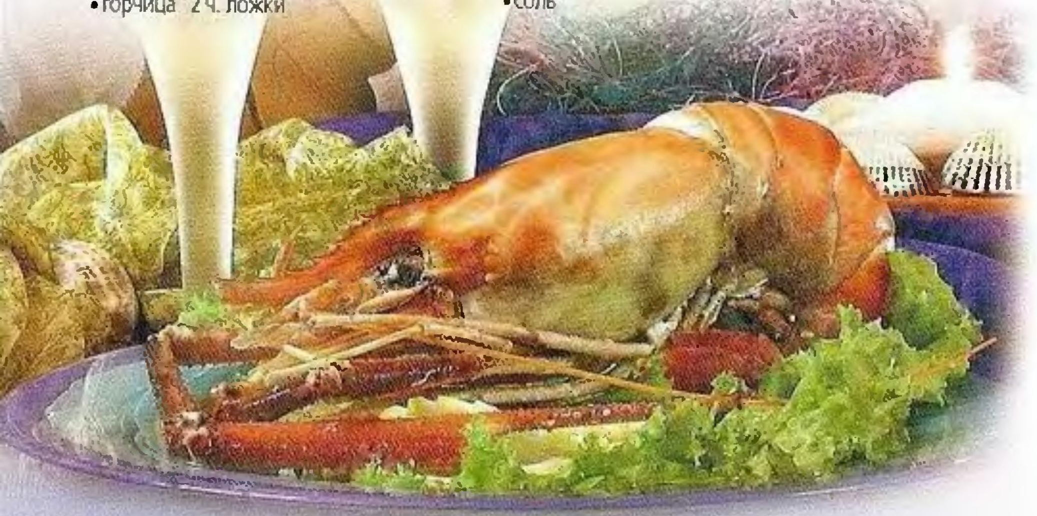
ЛОБСТЕР «ТЕРМИДОР»

на 2 порции

- лобстер 2 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- листья зеленого салата

для соуса:

- сливки 200 г
- сливки густые 50 г
- вино сухое белое 40 г
- горчица 2 ч. ложки
- лук-шалот 2 головки
- эстрагон сушеный 1ч. ложка
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- мука 1½ ст. ложки
- желток яичный 1 шт.
- перец черный молотый
- соль



Брюшки лобстеров разрежьте, удалите внутренности. Промойте лобстеров, залейте их горячей подсоленной водой, добавьте корень петрушки и варите 20–30 минут при слабом кипении.

Для приготовления соуса доведите до кипения смесь вина, горчицы, измельченного лука, эстрагона и зелени петрушки. Уварите смесь наполовину.

Муку обжарьте на масле, постепенно добавьте сливки и, помешивая, варите до загустения. Влейте винную смесь. Слегка охладите. Яичный желток взбейте с густыми сливками, затем влейте в приготовленный соус и снова хорошо взбейте. Посолите, поперчите.

Лобстера уложите на листья зеленого салата. Соус подайте отдельно.

• Время приготовления 45 минут •

ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С СОУСОМ ИЗ ЛАНГУСТОВ

на 2 порции

- тальятелле (лапша длинная «Макфа») 300 г
- хвосты лангустов вареные очищенные 250 г
- помидоры 2 шт.

для соуса:

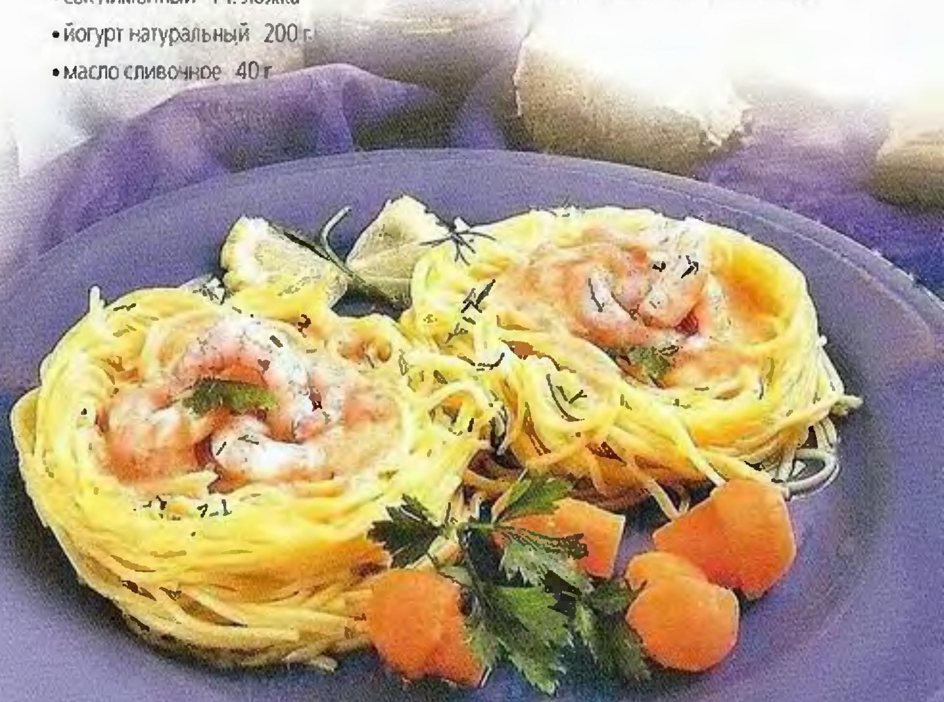
- лук-порей 1 стебель
- масло растительное 1 ст. ложка
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- бульон рыбный или овощной 1 кубик
- томат-пюре 2 ст. ложки
- вермут сухой 75 г
- сок лимонный 1ч. ложка
- йогурт натуральный 200 г
- масло сливочное 40 г

Мякоть помидоров нарежьте соломкой. Лук-порей промойте и нарежьте.

Для соуса лук-порей слегка обжарьте на разогретом масле, посыпьте мукой и раскрошенным бульонным кубиком. Добавьте 200 г воды, томат-пюре, вермут, лимонный сок и йогурт. Тушите несколько минут. Поперчите, посолите.

Тальятелле сварите в подсоленной воде (1:6). Слейте воду и заправьте их сливочным маслом.

Смешайте хвосты лангустов и помидоры с соусом, прогрейте, не доводя до кипения. Подайте с тальятелле.



• Время приготовления 45 минут •

ЛОБСТЕР СО СПЕЦИЯМИ

на 1 порцию

- лобстер вареный 1 шт.
- масло сливочное 2 ст. ложки
- крошки белого хлеба ¼ стакана
- сливки густые 2 ст. ложки
- перец красный слабожгучий молотый 1 ч. ложка
- лимон 2 шт.
- сыр твердый тертый 3 ст. ложки
- маслины фаршированные 10 шт.

■ У лобстера панцирь разрежьте вдоль, удалите все внутренности. Извлеките мякоть и тщательно измельчите ее.

■ Вымойте и обсушите половинки панциря.

■ Измельченную мякоть лобстера, масло, часть хлебных крошек, сливки и красный перец тщательно перемешайте. Наполните этой смесью половинки панциря. Посыпьте оставшимися хлебными крошками и сыром, сбрызните соком 1 лимона.

■ Запекайте при 180 °С около 20 минут.

■ Подавайте горячим, оформите ломтиками лимона, маслинами и зеленью петрушки.





• Время приготовления 30 минут •

КАЛЬМАРЫ ПО-ПЕКИНСКИ

на 2 порции

- кальмары 250 г
- огурец 15 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 2 зубчика
- крахмал кукурузный 1 ст. ложка
- коньяк 1 ст. ложка
- бульон куриный ¼ стакана
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль

■ Кальмаров замочите в воде на 1 час, затем промойте, снимите с них кожицу. Нарежьте подготовленные тушки кусочками длиной 4 см и шириной 2 см. Положите на 30 секунд в кипящую воду.

■ После этого обжарьте кальмаров на разогретом до 160 °С масле в течение 1 минуты. Добавьте нарезанный соломкой лук, измельченный чеснок, ломтики огурца, коньяк, разведенный небольшим количеством воды крахмал, бульон и соль. Хорошо перемешайте. Тушите, пока соус не загустеет.

■ При подаче оформите зеленью. Отдельно можно подать отварной рис.



• Время приготовления 15 минут плюс замачивание •

ПЛОВ ИЗ КАЛЬМАРОВ

на 2 порции

- кальмары 400 г
- рис «Макфа» 150 г
- морковь 40 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Обработанных кальмаров нарежьте кусочками.

■ Лук и морковь, нарезанные соломкой, обжарьте на масле.

■ Соедините отваренный до полуготовности рис с овощами, кальмарами, добавьте соль, перец, воду и тушите в духовке до готовности риса.

■ Подавайте, оформив зеленью.

• Время приготовления 40 минут •





УДК 641.55(083)
ББК 36.997
Д20

Д20 **Дары** Нептуна.– 3-е изд.– Челябинск: Аркаим, 2005.– 32 с.: ил.– (Семь поварят).
ISBN 5-8029-1358-4

В этой книге собраны рецепты блюд из морепродуктов. Готовить их легко и быстро, к тому же они прекрасно усваиваются организмом.

УДК 641.55(083)
ББК 36.997

3-е издание

Издание для досуга

Дары Нептуна



Ответственный редактор А. А. Самойлов
Научный консультант И. Г. Ройтенберг
Дизайн серии – В. А. Кугаевский
Художник Е. М. Суздальцева
Художественный редактор Н. В. Тихоплав
Технический редактор Т. В. Анохина
Компьютерная верстка – О. И. Воробьева
Корректор З. Ф. Новикова
Фотограф А. А. Титаев
Дизайн обложки – Н. В. Тихоплав
Фотограф К. А. Шевчик
Стилист Е. Б. Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 17.08.05. Формат 60×100/16. Бумага мелованная. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Усл. печ. л. 2,2. Уч.-изд. л. 3,24. Заказ №: 5231
ООО «Издательство «Аркаим», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (351) 265-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 265-86-97, 265-86-98
e-mail: sales@arkaim.biz www.arkaim.biz www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим»
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел. (095) 589-23-30
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1358-4